Bilanţ rodnic la Universitatea Bucureşti

Studenţii noştri se află în plină perioadă de examene. O „etapă" importantă în care – pretutindeni – se face bilanţul unui an de învăţătură. Un bilanţ pe care fiecare student şi-l doreşte cît mai bogat în note bune.

Cu cîtva timp în urmă, la Universitatea din Bucureşti – despre care ne vom ocupa în rîndurile de faţă – s-a făcut un prim bilanţ : cel al activităţii sportive.

Sportul la Universitatea bucureşteană a căpătat tradiţie, a ajuns să fie inseparabil legat de activitatea cotidiană a fiecărui student. În crearea acestei tradiţii sportive, conducerea universităţii, asociaţia studenţilor, comitetul U.T.M. au avut un rol însemnat prin sprijinul permanent acordat activităţii sportive. Beneficiind de o bază materială puternică, catedra de educaţie fizică a universităţii a avut posibilităţi largi de a angrena în activitatea sportivă, marea masă a studenţilor de aici. Lectorii şi asistenţii de la catedra de specialitate nu s-au limitat doar la angrenarea studenţilor în trecerea normelor de educaţie fizică (cifra pentru anul care s-a încheiat este de 2178) ci au căutat să creeze premisele unei activităţi sportive multilaterale. Şi acest lucru l-au realizat pe deplin. Bilanţul celor zece secţii pe ramură de sport este edificator.

Start într-o probă de sprint din cadrul campionatelor de atletism ale Universităţii Bucureşti.

Pe linia indicaţiilor date de Conferinţa pe ţară a UCFS, ponderea în activitatea sportivă a studenţilor de la universitate au avut-o atletismul, gimnastica şi natația. La atletism, de pildă, au fost organizate şapte finale de competiţii, printre care amintim „Cupa anilor I", „Crosul 7 Noiembrie", „Cupa 30 Decembrie", „Concursul primăverii", „Concursul de triatlon", întreceri care au angrenat aproape 3 600 de studenţi şi de studente. Cele mai multe participări s-au înregistrat la competiţiile de cros şi la „Cupa anilor I", devenite tradiţionale. Dintre facultăţi, rezultate bune au obţinut atleţii de la Filologie, Biologie şi Matematici. Succese importante a înregistrat şi secţia de gimnastică : 108 studenţi în echipele reprezentative pe facultăţi, dintre care 42 au ajuns în formaţiile Universităţii ; 186 de participanţi la competiţiile interne, un loc I, un loc II şi 2 locuri III în întrecerile de gimnastică pe centrul universitar din cadrul „Cupei 30 Decembrie" şi „Cupei Primăverii". În ce priveşte natația, un număr de 80 studenţi (dintre care 30 studente) sînt încadraţi în această secţie. Numărul cel mai mare îl prezintă Facultatea de Matematici şi Fizică : 20. Şi în „calendarul" acestei secţii au fost înscrise numeroase competiţii, cu care ocazie s-au remarcat cîţiva studenţi cu mari posibilităţi, cum ar fi *Petre Novotni, Irina Prodanov* şi polistul *Dorel Bucurescu.*

Un loc important în activitatea sportivă a studenţilor de la Universitate l-au ocupat jocurile sportive. Handbalul, baschetul, fotbalul şi voleiul au atras la startul a diferite întreceri, zeci de echipe. Numărul studenţilor participanţi la diferite competiţii este edificator : handbal 435, baschet 799, fotbal 2040 etc.

De fiecare dată, competiţiile sportive pe grupe, facultăţi şi interfacultăţi au scos la iveală elemente de perspectivă care au reuşit să fie selecţionate în loturile sportive ale clubului Ştiinţa. Ne referim la atleţii *Vasile Jirjea* (anul 5 Juridice), *Rodica Stanciu* şi *Augustin Burcea* (3 Matematici), baschetbaliştii *Lucian Creţu* (2 Fizică), *Alina Savu* (3 Naturale) şi *Elena Clondescu* (2 Filologie), voleibalista *Mihaela Vlădeanu* (4 Juridice), scrimerul *Constantin Tintea* (5 Filologie) etc. De menţionat totodată că secţia de sporturi nautice este afiliată la federaţia de specialitate.

Un lucru demn de reţinut este interesul manifestat de cadrele didactice de specialitate pentru *creşterea unui număr tot mai mare de instructori sportivi voluntari din rîndul studenţilor*, tineri care după absolvirea facultăţii vor deveni, la locurile lor de muncă, propagandişti ai mişcării noastre sportive. În acest sens trebuie arătat că numărul instructorilor sportivi voluntari s-a ridicat la aproape 300.

Bilanţul sportiv la Universitatea din Bucureşti a demonstrat că acest an a fost rodnic, creînd premise pentru noi succese în activitatea sportivă viitoare.

CONSTANTIN ALEXE
TIBERIU STAMA



Poşta... supliment

T. Barbălată — Giurgiu. *Într-adevăr, situaţia e dificilă. Iar propunerea specialiştilor din oraşul dumneavoastră nu rezolvă totul. Chiar dacă vopsiţi încă o dată caiacele şi canoele, tot riscaţi. A venit vara, au început căldurile, şi ambarcaţiile vor crăpa din nou în hangar. Desigur, nici să le daţi drumul pe apă nu e*



bine. Le-ar duce Dunărea la vale şi aţi rămîne fără bărci. Să puneţi în fiecare caiac şi canoe cîte un canotor? Şi asta ar fi riscant. Băieţii n-au mai ieşit pe apă de ani de zile. Bineînţeles, pînă la urmă, s-ar descurca ei. Ce ar spune însă conducerea secţiei de canotaj, fiindcă, cît de cît, asta ar însemna activitate?... În orice caz, nu strică să încercaţi. Puneţi-le pe apă, vedeţi în ce ape se scaldă (cei care conduc secţia, nu bărcile) şi...

(mai scrieţi-ne)

D. Florescu — Roman. *Portarului Todor îi puteţi scrie şi pe adresa clubului Rapid. Dar, cel care v-a spus să-i scrieţi pe adresa restaurantului „Universităţii" nu v-a sfătuit rău. Acolo, îl găsiţi mai sigur.*

(aşteptăm)

P. Ştefan — Cîmpina. *Ne rugaţi să vă spunem noutăţi de la centrul experimental de aero şi navomodele din Capitală. Nu ştim cu ce să începem. Sau mai bine zis, cum să începem... În sfîrşit, tot ce se lucrează aici, după cum ştiţi şi dumneavoastră, se face cu titlu experimental. Săptămîna trecută, de pildă, femeia de servici a măturat experimental prin sediu, a şters (tot experimental) praful de pe aparate... Şi, cam atît. Vă miraţi, aşa-i ? E şi firesc. N-aveţi de unde şti că, în ultima vreme, preocuparea principală a centrului este să experimenteze „cum se pot obţine rezultate fără activitate"... Ceva s-a făcut în această direcţie. Sperăm însă să fie tot cu titlu experimental...*

(pe curînd)

C. Romeo — Focşani. *După cîte am înţeles, sportivii asociaţiei „Unirea" din oraşul dumneavoastră vor să joace şah şi tenis de masă, dar nu pot. Mai spuneţi în continuare că*



au şi mesele respective, însă tot nu pot juca. Nu înţelegem. A, scuzaţi, n-am citit sfîrşitul scrisorii : gestionarii din localitate nu-şi pot face inventarul decît pe aceste mese. *Ce să vă sfătuim ? Invitaţi-i pe gestionari să joace tenis de masă şi şah, poate vă vor înţelege păsul...*

(mai trimiteţi)

C. Guran — Tg. Mureş. *De acord : oraşul are tradiţie în volei. Aţi avut echipe în „A" şi în „B". Dar ştim şi faptul că de la terminarea campionatului de calificare nu aţi mai avut nici un fel de activitate voleibalistică. Dumneavoastră ne întrebaţi:* de ce ? *Momentan nu putem să vă răspundem. Aşteptăm la rîndul nostru răspunsul comisiei regionale de volei. Sperăm că prin aceasta să vă facem totuşi un prim... servici.*

(insistaţi)

V. TOFAN

Unele probleme actuale în jocurile sportive

(Urmare din pag. 1)

petiţional, la majoritatea jocurilor sportive (volei, handbal, baschet, rugbi etc.) multe echipe s-au prezentat insuficient pregătite. Ele au ajuns în această situaţie tocmai pentru că nu au folosit în mod just perioadele de tranziţie şi pregătitoare, nu au respectat sarcinile acestor perioade. De aici, comportări necorespunzătoare, cu repercusiuni directe asupra nivelului tehnic al echipei şi competiţiilor respective.

Este absolut necesar ca toţi antrenorii şi sportivii şi în special cei care practică sporturi olimpice, să acorde toată importanţa perioadelor de tranziţie şi pregătitoare, pentru că ele joacă un rol extrem de important în realizarea unei pregătiri complexe, multilaterale a unei echipe de-a lungul întregului an, ca bază a îmbunătăţirii permanente a performanţelor.

Perioada de tranziţie — şi acest lucru trebuie să fie clar pentru toată lumea — **nu este egală în întregime cu perioada concediilor şi a lipsei de activitate sportivă.** Ea îşi are caracteristicile sale bine precizate în procesul de instruire-antrenament :

a) este o perioadă scurtă, de 4—6 săptămîni (de la încheierea activităţii competiţionale) ;

b) necesită folosirea unor mijloace foarte variate, nespecifice jocurilor sportive respective, pentru asigurarea odihnei active ;

c) activitatea este mai redusă atît ca număr de antrenamente, cît şi ca intensitate a efortului ;

d) accentul se pune pe folosirea unor mijloace de pregătire fizică generală, insistîndu-se asupra dezvoltării forţei, vitezei şi îndemînării, iar pentru verificarea gradului de pregătire se vor trece normele stabilite de federaţie.

Deci, s-ar putea spune că perioada de tranziţie constituie o pregătire a perioadei pregătitoare propriu-zise. Şi, într-adevăr prin : **tratamente medicale** efectuate la sportivii traumatizaţi (acolo unde este cazul), prin **scăderea efortului general şi,** ca o consecinţă, **a gradului de antrenament, prin odihnă activă** se asigură refacerea organismului şi **se creează premisele viitoarei activităţi de pregătire.** Aşadar, sarcinile de bază ale acestei perioade sînt :

— asigurarea odihnei active, prin lecţii reduse ca număr (2—3 pe săptămînă), cu efort mai scăzut şi intensitate mai mică. Ca mijloace, antrenorii vor folosi pe cele împrumutate din alte sporturi (atletism, gimnastică, înot, volei, fotbal, handbal, baschet etc) ; în general, exerciţiile vor fi variate, stimulative, care creează o stare emoţională pozitivă ;

— remedierea unor deficienţe mai mult tehnice decît tactice, scoase în evidenţă în campionate la sportivi mai slabi, prin antrenamente individuale. Acest lucru este recomandabil în ultima parte a perioadei la sportivii mai tineri, cîştigîndu-se astfel timp pentru lichidarea lipsurilor şi acumularea de noi cunoştinţe ; pentru cei din primele formaţii este mai indicat să se facă în perioada pregătitoare dată fiind durata scurtă a perioadei de tranziţie.

— menţinerea unui asemenea grad de pregătire încît la începutul perioadei pregătitoare **sportivii să se găsească la un nivel de antrenament** superior celui din etapa corespunzătoare a anului precedent.

În ceea ce priveşte perioada pregătitoare, se ştie că în această parte a pregătirii se pun bazele obţinerii formei sportive. Pentru aceasta este necesar ca în prima parte a perioadei volumul şi intensitatea efortului să crească (volum mare şi intensitate mai mică la început, pentru ca treptat raportul să se modifice în favoarea intensităţii, pe măsură ce se apropie perioada competiţională). Restabilind o bună pregătire fizică generală, ca bază a pregătirii tehnico-tactice, se trece la menţinerea ei şi, paralel, la intensificarea pregătirii fizice speciale. În partea a doua, accentul va cădea pe intensitatea exerciţiilor specifice. Se va insista în mod deosebit asupra perfecţionării procedeelor tehnice şi a combinaţiilor tactice din sistemul de joc respectiv, se va cristaliza formaţia de bază şi vor fi precizate rezervele pe posturi, în vederea pregătirii lor speciale şi în jocuri de antrenament şi de verificare.

Trebuie să subliniem că, dacă în perioada de tranziţie exerciţiile variate şi starea emoţională pozitivă contribuie la atingerea obiectivelor ei, în perioada pregătitoare un rol important trebuie să-l joace NOUL faţă de anul competiţional încheiat. **NOUL trebuie să se reflecte în primul rînd în organizarea procesului de instruire-antrenament, iar în al doilea rînd în conţinutul lui** (mijloace, exerciţii). Pregătirea atentă a fiecărei lecţii de antrenament va permite găsirea unor mijloace variate noi, pentru evitarea şablonismului, rutinei, monotoniei antrenamentului. Atragem atenţia asupra faptului că elementele tehnico-tactice trebuie exersate într-un ritm cît mai ridicat şi în condiţii concrete, cît mai apropiate de joc.

★

O activitate bine organizată şi planificată în perioadele de tranziţie şi pregătitoare va duce nemijlocit la obţinerea formei sportive, iar în perioada competiţională la menţinerea ei. Aceasta trebuie să fie în centrul preocupărilor tuturor conducerilor şi antrenorilor secţiilor de performanţă, care au datoria să ia măsurile ce se impun în vederea viitorului an competiţional.

Ţinînd seama de calendarul intern al federaţiilor de jocuri sportive, perioada pregătitoare se încadrează astfel pe jocuri :

HANDBAL : iulie—septembrie. Perioada este relativ scurtă, deoarece campionatul va începe mai devreme pentru a face loc pregătirilor în vederea campionatului mondial de la Praga.

VOLEI : iulie—decembrie. Durata este destul de lungă, dar necesară sportivilor noştri. În octombrie, echipele noastre reprezentative vor fi angrenate în campionatele europene, care vor fi organizate de ţara noastră.

BASCHET : august—octombrie. Timp suficient pentru organizarea şi desfăşurarea unei temeinice munci de pregătire în vederea campionatelor.

Pentru celelalte jocuri sportive (rugbi, hochei, tenis de masă, tenis de cîmp, popice) timpul în care se vor desfăşura antrenamentele perioadelor de tranziţie şi pregătitoare, în raport cu datele de disputare a campionatelor republicane respective, a fost comunicat la timp secţiilor respective pe ramură de sport, o dată cu îndrumările metodice corespunzătoare, de către federaţiile de specialitate.

Respectarea cu rigurozitate a principiilor şi sarcinilor perioadelor de tranziţie şi pregătitoare de către secţiile de performanţă şi antrenorii lor este o condiţie hotărîtoare pentru îmbunătăţirea calitativă a procesului de instruire-antrenament şi, deci pentru ridicarea valorii jocurilor sportive din patria noastră.

Elevii la practica în producţie

Sportivii – mîndria şcolii

Revedere cu Elena Moiş, campioana noastră republicană la patinaj artistic... Nu însă în parcul sportiv „23 August", cum aţi fi înclinaţi să bănuiţi. Şi nici într-o altă sală de gimnastică unde, din cînd în cînd, patinatoarea face exerciţii de graţie şi îndemînare. De data aceasta, Elena Moiş se afla într-o clasă împletind cu atenţie şi cu mult gust, la o bluză cu motive populare. Un arabesc de culori, într-o ţesătură măiastră...

Faptul s-a petrecut la şcoala medie nr. 5 „Mihail Sadoveanu" din Capitală. În aceste zile, Elena Moiş şi colegele ei, mai mici sau mai mari, participă la orele de practică. După ce profesorii au încheiat situaţiile în cataloage, acum cîte două ore pe zi, elevii de aici — asemenea celor din întreaga ţară — desfăşoară o vie activitate în cadrul practicii de producţie. Cît de plăcute şi cît interes acordă elevii de la „Sadoveanu" acestei activităţi, ne-am dat seama vizitînd cîteva ateliere.

La lăcătuşerie, ore-atelier cu elevii claselor a VIII-a. Am rugat pe prof. maistru Nicolae Bucur, să ne prezinte cîţiva evidenţiaţi în această activitate.

— Fruntaşii pe atelier sînt şi primii în sport, ni se răspunde.

Trei iubitori ai fotbalului, Dan Muscă, Mihai Ioaniţiu şi Petre I. Petre şi alături de ei, boxerul Mihai Lancea muncesc cu sîrg pentru a da viaţă unei maşini electrostatice. La altă masă-atelier, atleta Rodica Miroiu lucrează de zor la retuşarea unor greutăţi care urmează să fie conexate la aparatul de descompunere a forţei. Un alt atlet, Cristian Hileri a terminat un dinamometru. Iată-i şi pe baschetbaliştii Florian Marinescu şi Ion Osvalt care se află într-un stadiu destul de avansat cu construcţia unei lunete astronomice. Profesorul-maistru nu exagerase.



Elevii claselor a VIII-a de la Şcoala medie nr. 5 „M Sadoveanu" la orele de practică, în atelierul de lăcătuşerie.

În alt atelier, la tîmplărie, am întîlnit elevii claselor a VII-a. Profesorul-maistru Vasile Neagoe s-a arătat foarte mulţumit :

— Băieţii mei şi-au îndeplinit planul : au terminat de reparat 30 de taburete şi 30 de scaune. Totodată ei au confecţionat alte 40 de scaune speciale pentru laboratorul de fizică şi chimie.

Prin urmare şi la tîmplărie, nici un... corigent !

Cei mai mari, din clasele a IX-a şi a X-a lucrează în afara şcolii, la un atelier auto de pe Vergului. Cot la cot băieţi şi fete. Cu fiecare lecţie practică, piesele complicate ale motoarelor încetează de a mai sta în rîndul „necunoscutelor". Şi aici, o surpriză plăcută : în rîndul celor mai zeloşi — tot sportivii ! Alexandru Bota, din lotul olimpic de natație, — Zeno Bejan care a evoluat la Criteriul mondial de scrimă de la Gand, întreaga echipă feminină de baschet, campioană şcolară a Capitalei, atleţii Raica, Osoianu, Horoveanu, Moldoveanu, Doina Bîrsan, „solişti" ai apropiatelor finale republicane şcolare de la Timişoara. Edificator !

Oprim aici şirul exemplelor. Nu de altceva, dar la „Sadoveanu", profesorii de educaţie fizică, Sultănica Baciu, Cornelia Chiraţă, Valeriu Sturza, Alina Sebessi pregătesc o veritabilă pleiadă de viitori recordmani, campioni şi... olimpici. Ne-ar trebui prea multe rînduri pentru a-i cuprinde pe toţi.

Fruntaşi la învăţătură, în sport, în activitatea practică, toţi elevii amintiţi mai sus se bucură de simpatia colegilor lor, a cadrelor didactice care îi înconjoară cu multă dragoste. Pe bună dreptate, prof. C. Şerbănescu, unul din directorii şcolii a putut afirma că sportivii reprezintă mîndria colectivului de la „Sadoveanu"...